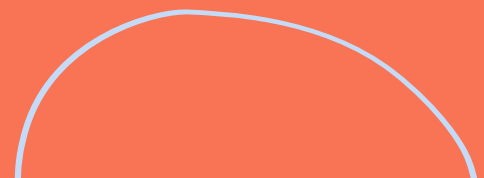




**SPRJEČAVANJE
NASTANKA
KONTRAKTURA**



Prevenција kontraktura

- svakodnevno nepokretnom pacijentu mijenjati položaj,
- smjestiti ga u udoban pravilan položaj te provoditi pasivne i aktivne vježbe mišića i zglobova,
- madrac bi trebao biti čvrst, plahte zategnute bez nabora
- osigurati i trapez kojim će se bolesnik služiti pri okretanju
- nadlaktice su malo odmaknute od tijela, podlaktice su ispružene sa otvorenom šakom i blago razmaknutim prstima
- natkoljenice su također blago odmaknute jedna od druge, potkoljenice ispružene sa stopalom u srednjem položaju
- jastuci, udlage za noge, specijalni kreveti koji imaju mogućnost elektroničkog podešavanja doprinose sprječavanju nastanka kontraktura–mijenjanje položaja svaka 2h



Pasivne i aktivne vježbe

- Vježbe za noge,
- Vježbe za ruke,
- Vježbe za ručne zglobove,
- Istezanje podlaktice.



NAJVAŽNIJE INTERVENCIJE:

- Pomoći bolesniku-smjestiti ga u pravilan položaj,
- Pomoći mu u mijenjanju položaja najmanje svaka dva sata,
- Podučiti ga i pomoći mu u izvoženju vježbi za ekstremitete,
- Osigurati mu potrebna pomagala kao što je trapez,
- Poticati ga da sudjeluje u održavanju osobne higijene koliko može.